காபி பானமும் அதனால் ஏற்படும் கெடுதல்களும்

"குட்ஹெல்த்' என்ற ஆங்கிலப் பத்திரிகையில் பின்வரும் விஷயங்கள் காணப்படுகின்றன.

ஒரு நகர பள்ளிக்கூடத்தின் தலைமை உபாத்தியாயினி சின்னாட்களுக்கு முன் தன்னுடைய பள்ளிக்கூட அனுபவத்தில் நிகழ்ந்தேறிய ஒரு நிகழ்ச்சியை "குட்ஹெல்த்' பத்திரிகையின் ஆசிரியரிடத்தில் கூறினாள். அதன் சாரம் வருமாறு: - தவறான முறைகளில் ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவதனால் நேரிடக் கூடிய சாதகபாதகங்களைப் பிள்ளைகள் நேரில் கண்டு தெளிவதற்காகச் சுகாதார வளர்ச்சி சங்கத்திலிருந்து மூன்று எலிகள் எனது பள்ளிக்கூடத்திற்குக் கடனாக அனுப்பப்பட்டன. இந்த எலிகளில் ஒன்றுக்கு காபி, தேத்தண்ணீர் ஆகிய இவைகளைக் கொடுக்காமல் சுகாதாரத்துடன் கூடிய சிறந்த ஆகாரம் மாத்திரம் கொடுக்கப்பட்டு வந்தது. மற்றோர் எலிக்கு தேயிலைப்பானம், ரொட்டி, சர்க்கரை முதலியவைகள் மாத்திரம் உணவாகக் கொடுக்கப்பட்டது. மூன்றாவது எலிக்கு, காபி, ரொட்டி, சர்க்கரை ஆகிய இவைகள் ஆகாரமாகக் கொடுக்கப்பட்டது. சுகாதாரத்துடன் கூடிய சிறந்த ஆகாரத்தை உண்டு வந்த எலி மிகுந்த புஷ்டியும், பருமனும் உள்ள தாய், பார்ப்பதற்கு அழகாக இருந்தது. மற்ற எலிகளை விட அது மிகுந்த பலமுடையதாக இருந்தது. காபியையும், தேயிலைப் பானத்தையும் ஆகாரமாகச் சாப்பிட்டு வந்த மற்ற இரண்டு எலிகளும் நாளுக்கு நாள் பலஹீனமடைந்து உருவத்திலும் சிறியவையாகவே இருந்தன. அவைகள் வளரவேயில்லை. சுகாதாரத்துடன் கூடிய உணவை யுண்டு வந்த எலியானது மிகுந்த விளையாட்டுத்தனத்துடன் கூடியதாகவும், நல்ல குணமுடையதாகவும் இருந்தது. பள்ளிக்கூ டத்திலுள்ள குழந்தைகள் தொட்டாலும் அது அவர்களை ஒன்றும் செய்வதில்லை. காப்பி, தேயிலைப்பானம் இவைகளை உணவாக உட்கொண்டிருந்த மற்ற இரண்டு எலிகளும், மிகுந்த கோபத்துடன் கூடியவைகளாகவும், கெட்ட குணத்துடன் கூடியவைகளாகவும் இருந்தன. இவ்விரண்டு எலிகளையும் பள்ளிக் கூடத்திலுள்ள குழந்தைகள் தொட்டுவிடக்கூடாது. தொட்டுவிட்டால் அவைகள் அவர்களைக் கடித்துவிடும். பிள்ளைகளில் யாராவது அவைகளிடத்தில் நெருங்கினால் அவைகள் கோபத்துடன் சீறும். அந்த இரண்டு எலிகளும் ஒன்றுக் கொன்று சதா சண்டை போட்டுக் கொண்டே யிருக்கும்.

பள்ளிக்கூடத்தில் படித்துக் கொண்டிருந்த சிறுவர்களில் ஒருவன் தினந்தோறும் தனது வகுப்பிலுள்ள மற்ற குழந்தைகளுடன் சச்சரவு செய்து கொண்டிருப்பது வழக்கம். அப்பையன் எலிகள் சம்பந்தமான விஷயங்களை யெல்லாம் கவனித்து நன்கு அறிந்து கொண்டான். சிறந்த ஆகாரத்தைச் சாப்பிட்டு வந்த எலியின் நிலைமையையும், காபி, தேயிலைப் பானம் இவைகளைச் சாப்பிட்டு வந்த எலிகளின் நிலைமையையும் அவன் நேரில் பார்த்துத் தெரிந்து கொண்டதும், அவன் வீட்டில் காபி சாப்பிடும் வழக்கத்தை அறவே ஒழித்து விட்டான். பின்பு சிலவாரங்களுக்குப் பிறகு அவன் பள்ளிக்கூடத்திற்குச்

சென்று தனது உபாத்தியாயினியிடத்தில் "நான் வீட்டில் காபி சாப்பிடும் வழக்கத்தை நிறுத்தியதிலிருந்து எனது வகுப்பிலுள்ள மற்றவர்களுடன் சண்டை சச்சரவு செய்து கொள்வதேயில்லை. காபியை நிறுத்தியதும், அந்தக் கெட்ட வழக்கமும் என்னைவிட்டு நீங்கியது" என்றான்.

காபி, தேயிலை முதலிய பானங்களைப் பருகுவதனால் மனிதனது தேகசக்திகள் குறைவுபடுவதுடன், அவனது இயற்கையான நற்குணங்களும் மாறி விடுகின்றன. விடாமல் சதா காபியையே குடித்துக் கொண்டிருக்கின்ற மனிதன் தனது தேகவலிமையை இழந்து பலவித வியாதிகளுக்கு உள்ளாகின்றான். அப்பானங்களை அருந்துகின்றவர்கள் மிகுந்த கோபமுடையவர்களாகவும், மன உறுதியற்றவர்களாகவும் மாறிவிடுகின்றார்கள் என்று பல சிறந்த வைத்திய நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். அப்பானங்களைப் பருகுவதனால் சிறுமைத்தனம், கோபம், தடுமாற்றம், சச்சரவு செய்தல் முதலிய துர்க்குணங்கள் மனிதர்களுக்கு ஏற்பட்டு விடுகின்றன.

மனிதனது தேக ஆரோக்கியத்திற்கு நித்திரையே மிகவும் இன்றியமையாதது. நித்திரையில்லாதவன் தேக ஆரோக்கியமற்றவனாகவே யிருப்பான். காபி, தேயிலைப்பானம் முதலியவைகளைக் குடிப்பதனால் தேக ஆரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாததாகவுள்ள நித்திரை மனிதர்களுக்குக் கெட்டுவிடுகின்றது. நித்திரை கெடுவதனால் அவர்களுக்குப் பல வியாதிகள் ஏற்படுகின்றன. அவர்களது தேகவலிமையும் கெட்டுத் தேகத்திலுள்ள தசைநார்களும் பல ஹீனமடைகின்றன. பகலில் வேலை செய்து களைத்துப்போன மனிதன் நல்ல நித்திரையின் பயனாகவே தனது பலத்தைத் திரும்பவும் அடைகின்றான். கடுமையாக வேலை செய்வதனால் தேகத்திலுள்ள நரம்புகள் தளர்ச்சி யடைகின்றன. நல்ல நித்திரையினால் அந்த நரம்புகளின் தளர்ச்சி நீங்கி முன்போல் அவைகள் திரும்பவும் வலுவடைகின்றன. காபியையும், தேயிலையையும் பானம் செய்கின்றவன் நல்ல தூக்கமற்ற ஒரு நிலைமையை அடைந்து விடுகின்றான். எனவே தேக ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கக்கூடிய பானங்களை மனிதர்கள் அறவே ஒழித்துவிடவேண்டும்.

களைத்துப்போன ஒரு குழந்தையானது மிகுந்த கோபமுள்ளதாகவும், மற்றவர்களுக்குப் பல தொந்திரவுகளைக் கொடுக்கக்கூடியதாகவும், பிடிவாத முள்ளதாகவும் இருக்கின்றது. இம்மாதிரி களைப்புற்ற மனிதர்களும், ஸ்திரீகளும், தீரமற்றவர்களாகவும், விவேகமில்லாதவர்களாகவும், பிறருடைய குற்றங்களைக் கண்டு பிடிப்பதில் தங்களது கவனத்தைச் செலுத்துகின்றவர்களாகவும் அதிருப்தியுள்ளவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள். எனவே காபி பானமும், தேயிலைப் பானமும் ஏன் உலக மகாயுத்தத்திற்கு ஒரு காரணமாக இருந்திருக்கக் கூடாது? காபி குடிக்கும் வழக்கம் மிகவும் கொடியது. காபி என்பது ஒரு வகை மருந்து. காபியைக் குடிக்கின்ற மனிதன் அதை நிறுத்துவதற்கு மிகவும் கஷ்டப்படுகின்றான். இதனால் மனித சமூகத்திற்கு ஏற்படக்கூடிய தீமைகள் எண்ணில. ஆகவே இந்த உலகில் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை நடத்த விரும்புகின்றவர்கள் இக்கொடிய வழக்கங்களை அறவே ஒழித்துவிட வேண்டியது மிகவும் அவசியம். பலவித நோய்களுக்குக் காரணமாக உள்ள இந்தக் கெட்ட பானங்களை ஒருவரும் அருந்தவே கூடாது. எனவே நாட்டவர் அப்பானங்களை அருந்துவதனால் ஏற்படுகின்ற தீமைகளை இனியாவது அறிந்து அதை அறவே ஒழிக்க முயல்வார்களாக.

காபி பானமும் அதனால் ஏற்படும் கெடுதல்களும்

K. பால சுப்பிரமணியம்.

குறிப்பு: - நமது முன்னோர்கள் அதிகாலையில் தந்த சுத்தி செய்துகொண்ட உடனே நீராகாரம் (நிசித்தண்ணீர்) அருந்தி வந்தனர். பித்த சாந்திக்கு இது மெத்தவும் யோக்கியமானது. இவ்வழக்கத்தையே நாமும் பின்பற்றி வருவோமானால் சுகமுண்டு.

ப - ர்.

ஆனந்த போதினி - 1926 ௵ - செப்டம்பர் ௴